

## **ФОРМИРОВАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**А. Д. Шутикова**

(Средняя школа № 32, Могилев, Беларусь)

В данной статье рассматриваются различные аспекты проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, целевой направленностью которых является формирование и укрепление здоровья средствами физического воспитания. На примере ГУО № 32 г. Могилева приведен пример эффективного использования указанных мероприятий.

В современном мире мы испытываем огромное влияние негативных факторов на наш организм: социальных, технологических, экономических, психологических и других. Эти негативные воздействия сказываются на здоровье человека, ухудшают его, снижают умственную и физическую составляющую нашего организма. Мы живем в динамичном мире, современные подростки испытывают интенсивные психологические нагрузки, вызванные увеличением объема учебно-познавательной деятельности. В таких условиях роль учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в образовательном процессе неocenима [2].

Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры. В понятие «физическая культура» входит комплекс ценностей, взглядов и идеалов, которые создали люди в процессе жизнедеятельности в целях самосовершенствования. Главное сейчас – прививать подрастающему поколению потребность в формировании здорового образа жизни, готовности к активной, творческой жизни и успешной социализации через создание здоровьезберегающей адаптивной среды. Это возможно посредством физического воспитания [3].

Учебная дисциплина «Физическая культура и здоровье» является, по нашему мнению, ключевой в плане образования и формирования у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни и формирования культуры двигательной активности.

Помимо уроков учащиеся нашей школы включены в различные физкультурно-оздоровительные мероприятия разной направленности: это и проведение на всех учебных занятиях «физкультминуток», подвижные игры в перерывах между учебными занятиями. Однако главным при их проведении является четкое соблюдение санитарно-гигиенических требований. Именно они позволят оптимально обеспечить оздоровительный эффект. Кроме этого, главная задача школы – обеспечить безопасность при организации образовательного процесса.

При организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня должны строго выполняться требования к мерам безопасности при организации образовательного процесса.

Классные руководители с первого по одиннадцатый класс при планировании воспитательной работы ежегодно включают оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

В школе разработана с учетом материально-технической базы программа круглогодичной спартакиады. В нее входят такие виды спорта, как баскетбол 3х3, гандбол, футбол и др. Запланированные соревнования распределены равномерно на протяжении всего учебного года, в том числе и в период каникул. Их формы разнообразны: физкультурные праздники, Дни здоровья и спорта. Их главная задача – привлечение максимального количества учащихся, педагогов школы, и по возможности их родителей.

В первую декаду сентября в школе проводится физкультурно-спортивный праздник «Неделя спорта и здоровья», посвященный началу учебного года, в программу которого включены спортивные, подвижные, народные игры, эстафеты, конкурсы знатоков спорта.

Ежегодно учащиеся школы № 32 г. Могилева становятся победителями республиканской олимпиады «Триста талантов для королевы». На протяжении двух лет они результативно участвуют в олимпиадном движении по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Стало доброй традицией в мае проводить спортивный праздник, на котором подводятся итоги круглогодичной спартакиады и обязательным награждением победителей.

Рекомендуется в течение первых двух недель сентября в учреждениях образования проводить аналогичное мероприятие, посвященное окончанию учебного года. Для формирования мотивации в начале учебного года рекомендуется проводить мероприятия, связанные с награждением лучших спортсменов школы, и организовывать различные мастер-классы с их участием [1].

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура занимает ведущее место в решении проблемы формирования, сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

### **Список использованной литературы**

1. Кучерова, А.В. Особенности организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе / А.В. Кучерова, В.В. Шутов // Пазашкольнае выхаванне. – 2011. – № 2. – С. 3–8.
2. Кучерова, А.В. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию школьников в условиях инновационного развития национальной системы образования Республики Беларусь / А.В. Кучерова // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья: сборник научных статей / ред. кол.: А.Н. Герасевич (гл. редактор), А.А. Зданевич, А.В. Шаров. – Брест : Издательство БрГТУ, 2015. – С. 216–222.
3. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.